8 Σεπτεμβρίου 2014

Πόσους χυμούς μπορεί να πίνει ένα παιδί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι χυμοί φρούτων, και ειδικότερα οι συσκευασμένοι, είναι ιδιαίτερα αγαπητοί από τα παιδιά, ενώ παράλληλα αποτελούν μια «εύκολη λύση» για τους γονείς, είτε σε περιπτώσεις που το παιδί τους αρνείται να καταναλώσει φρούτα, ή ως γρήγορο σνακ ή μέρος του κολατσιού, που μπορούν εύκολα να αγοράσουν ή να έχουν στο ψυγείο, στο καθημερινό «τρέξιμο» για το σχολείο.

Μάλιστα, πολλοί γονείς θεωρούν ότι οι 100% φυσικοί χυμοί του εμπορίου είναι μια υγιεινή επιλογή σνακ για το σχολείο, η οποία μπορεί να αντικαταστήσει ισάξια τις βιταμίνες των φρούτων, χωρίς να χρειάζεται να ετοιμάσουν από το σπίτι, καθαρισμένα φρούτα για τα παιδιά.
Ωστόσο, οι συσκευασμένοι χυμοί, ακόμη κι αν δεν περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη, αλλά και οι φρέσκοι χυμοί, αποδίδουν αναλογικά περισσότερες θερμίδες σε σύγκριση με ένα ολόκληρο φρούτο. Επομένως, η συχνή κατανάλωση χυμών από τα παιδιά, μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη πρόσληψη θερμίδων, κι ενδεχομένως ανεπιθύμητη αύξηση βάρους, κάτι το οποίο πράγματι έχει φανεί σε πρόσφατες επιστημονικές μελέτες, που συσχετίζουν την αυξημένη κατανάλωση χυμών, με τον

κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας στα παιδιά.

Επιπλέον, η προτίμηση κατανάλωσης χυμού έναντι ολόκληρων φρούτων από τα παιδιά, μπορεί να οδηγήσει και σε χαμηλότερη πρόσληψη φυτικών ινών, κάτι το οποίο μπορεί να συμβάλλει στην εμφάνιση δυσκοιλιότητας, ενώ από την άλλη, ο χυμός δεν επιφέρει τον ίδιο κορεσμό, συγκριτικά με ένα ολόκληρο φρούτο, με αποτέλεσμα να καταναλώνεται μεγαλύτερη ποσότητα και συνεπώς να προσλαμβάνονται περισσότερες θερμίδες. Τέλος, οι χυμοί μπορεί συχνά να αντικαταστήσουν άλλα τρόφιμα στο διαιτολόγιο ενός παιδιού, όπως για παράδειγμα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, στερώντας έτσι πολύτιμα θρεπτικά συστατικά από τα παιδιά.

Σε συνέχεια των παραπάνω, η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία έχει δημοσιεύσει συστάσεις σχετικά με την προτεινόμενη ημερήσια ποσότητα κατανάλωσης χυμών, ανάλογα με την ηλικία. **Συγκεκριμένα:**
• έως 6 μηνών: Δε συστήνεται η κατανάλωση χυμών
• 1 έως 6 ετών: Η ημερήσια κατανάλωση χυμών να μην υπερβαίνει τα 120-180 ml
• 7 ετών και άνω: Η ημερήσια κατανάλωση χυμών να μην υπερβαίνει τα 240-350 ml

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr